

Poniedziałek 20.04.2020

Temat: **Doskonalenie manipulowania przyborem - ćwiczenia z piłką.**

Wykonaj zestaw ćwiczeń z piłką. Jeżeli nie masz w domu piłki spróbuj zastąpić ją poduszką.

Ćwiczenia w staniu:

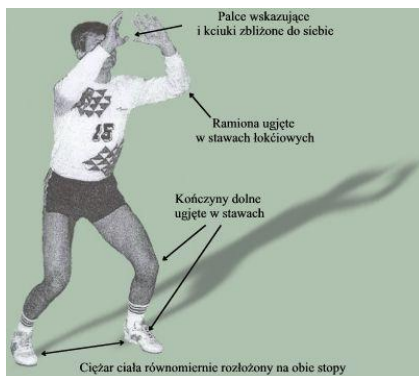
- podrzucanie piłki w górę i chwytanie (później z klaśnięciem przed złapaniem piłki) - 10x
- ręce z piłką wyciągnięte do przodu - naprzemianstronne wymachy prostej nogi do piłki - po 5x każda noga
- przekładanie piłki wokół tułowia z jednej ręki do drugiej - 5x w prawą i 5x w lewą stronę
- piłka trzymana na wysokości brzucha - bieg miejscu z wysokim unoszeniem kolan do piłki - przez 30 sekund
- ręce z piłką wyciągnięte do przodu - przysiady - 10x
- przekładanie piłki pod kolanem uniesionej nogi, raz prawej, raz lewej - po 5x
- toczenie piłki po podłodze wokół stóp, po torze ósemki - 6x
- piłka trzymana za plecami na wysokości pośladków - bieg w miejscu z uderzaniem piętami w piłkę - przez 30 sekund
- ręce z piłką wyprostowane w górę - krążenia tułowia w prawą i lewą stronę - po 5x
- piłka między kolanami lub kostkami - podskoki w miejscu z obrotami wokół własnej osi - 10x

Środa 22.04.2020

Temat: Prawidłowa postawa siatkarska. Nauka odbicia piłki sposobem obręcz górnym.

Dzisiaj spróbujemy nauczyć się odbijać piłkę sposobem górnym.

Prawidłowa postawa siatkarska to nogi ustawione w niewielkim rozkroku, stopy rozstawione na szerokość bioder, nogi lekko ugięte w stawach kolanowych. Kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, przedramiona powinny tworzyć trójkąt. Dłonie ułożone w „koszyczek”, wszystkie palce rozstawione szeroko i lekko ugięte. Palce wskazujące i kciuki zbliżone do siebie. Piłka powinna być odbijana przed czołem zawodnika. Podczas odbicia tylko palce dotykają piłki.



Przygotuj piłkę. Może być dowolna, nawet zwykła gumowa.

Spróbuj stanąć w postawie siatkarskiej, jak na zdjęciu powyżej. Unieś ręce na wysokość twarzy, ustaw prawidłowo dłonie i palce. Chwyć piłkę w dłonie.

- podrzucaj piłkę nad sobą i chwytaj w „koszyczek” z palców
- odbijaj piłkę nisko nad głową
- spróbuj odbijać piłkę coraz wyżej

Próbuj pracować nogami i przemieszczać się razem z piłką.

Następnie stań w postawie siatkarskiej przed ścianą lub szafą. Rzucaj piłkę o ścianę i chwytaj ją w ręce. Na koniec spróbuj odbijać piłkę o ścianę lub szafę.

Pamiętaj! Podczas odbicia tylko opuszki palców dotykają piłki!

W trakcie ćwiczeń z piłką uważaj, aby nie uszkodzić czegoś w domu!

Piątek 24.04.2020

Temat: **Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.**

Wykonajcie dzisiaj proste ćwiczenia przeciw płaskostopiu, które znajdują się w załączonym filmie [ĆWICZENIA STÓP.](#)

W ćwiczeniu 3 i 4 zamiast taśmy możecie użyć cienkiego szalika lub małego ręcznika np. do wycierania naczyń.

Ćwiczenie 5 i 6 wykonajcie na zwykłej poduszce lub na złożonym w kostkę kocu.